

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение –  
Средняя общеобразовательная школа №9.

## « Особенности преподавания в начальной школе».

Подготовила: Лебедева Е.П.

Проверила: Орлова Г.Е.

Мценск 2015 год.

## **Содержание**

### **Введение**

#### **Глава I. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации**

##### **1.1 Философские и социально-культурные основания организации концепции физкультурного воспитания**

##### **1.2 Основные идеи, направления и принципы физкультурного воспитания**

##### **1.3 Освоение новых технологий формирования физической культуры молодого поколения**

##### **1.4 Взаимосвязь дошкольного и школьного физического развития**

###### **1.4.1 Обзор методик здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольных образовательных учреждениях**

###### **1.4.2 Классификация методов обучения физической культуре в начальной школе**

###### **1.4.2 Классификация методов обучения физической культуре в начальной школе**

###### **1.4.3 Личностное развитие младших школьников**

#### **Глава II. Методы физического воспитания на уроках физкультуры в начальной школе**

##### **2.1 Игровая деятельность как форма и метод обучения младших школьников**

##### **2.2 Примерное содержание основной части урока физической культуры типа круговой тренировки на основе игрового метода**

### **Заключение**

## Литература

## **Введение**

На современном этапе развития общества реформирование системы образования является необходимым условием обеспечения эффективности социально-экономических и культурных преобразований. В соответствии с Национальной доктриной развития образования в Российской Федерации опорой образования должны стать, с одной стороны, адекватный социально-экономическим условиям методологический подход, с другой стороны, опережающая стратегия управления качеством, характером и уровнем образования (А.П. Клемешев, И.Н. Симаева, 2000). Кроме обеспечения всеобщей грамотности в рамках государственного стандарта и высокого качества базового общего образования в число задач включено создание условий для развития креативной грамотности и формирования способности личности к социальному проектированию. Спецификой образования в Ростовской области становится интеграция как в российское, так и в европейское образовательное пространство.

Одним из перспективных направлений развития образования является разработка методик обучения, способствующих не только решению образовательных задач, воспитанию личностных качеств и гармоничному физическому развитию, но и развитию индивидуальности учащихся. Средства физического воспитания являются важным звеном в системе образования, однако, возможности физического воспитания как одного из средств развития индивидуальности еще не рассматривались.

Важность оптимизации физического воспитания в начальной школе трудно переоценить, поскольку в данном возрасте закладывается фундамент всего дальнейшего образования. В настоящее время существует большое количество методик физического воспитания детей, основанных на различных методологических подходах

(развивающее, природосообразное обучение и т. д.), особенно в начальной школе. Однако они требуют изменения организации не только уроков физической культуры, но и всего учебно-воспитательного процесса в школе. Учитывая недостаточную материально-техническую обеспеченность большинства школ города и области, недостаток квалифицированных кадров и характер финансирования школьного образования (В.К. Пельменев, 1999), оптимизация физического воспитания младших школьников на данный момент возможна в основном в рамках действующих организационно-методических условий обучения.

Таким образом, существует противоречие между современными условиями и требованиями к организации и содержанию физического воспитания учащихся младших классов. Поэтому тема работы важна и актуальна.

**Целью нашего исследования** является теоретическое и экспериментальное обоснование методики физического воспитания младших школьников с преимущественным использованием соревновательно-игрового метода.

**Гипотеза исследования** - преимущественное использование игровой деятельности на уроках физической культуры является оптимальным условием развития индивидуальности и решения основных задач физического воспитания, так как максимально отвечает возрастным психофизиологическим особенностям младших школьников.

## **Глава I. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации**

В условиях переустройства российского общества остро стоит вопрос о состоянии здоровья детей и учащейся молодежи. Спорт, физическая культура, здоровый образ жизни должны стать надежной защитой, способной помочь детям адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке. Это, в свою очередь, актуализирует требование формирования у детей и молодежи ценностных ориентаций и мышления относительно сознательного укрепления своего здоровья и физического совершенствования.

Начавшийся спонтанно процесс пересмотра и ревизии школьных программ и предмета "физическая культура" в структуре современного среднего образования требует опережающей разработки прогрессивных и методически оправданных концепций, педагогических технологий и овладения ими учителями и преподавателями физической культуры. Без разработки методологии развития школьного физического воспитания перейти к реформации этого процесса невозможно. Одной из таких попыток является концепция физкультурного воспитания как процесса формирования физической культуры детей.

### **1.1 Философские и социально-культурные основания организации концепции физкультурного воспитания**

Особенность феномена физической культуры в отличие от других ее сфер состоит, прежде всего, в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс телесного развития любого

человека выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Но было бы неверным считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций, вне существенного влияния общественных отношений. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса, опираясь на познание его законов и сущности .

В недавнем прошлом при обосновании влияния социальных факторов на физическое совершенствование человека часто имели в виду производственные отношения, во главе которых стоит труд, выступающий в качестве активного воздействия человека на природу. Эти стихийные воздействия существуют зачастую независимо от воли человека, хотя и поддаются изменению в процессе развития общества. Другой ряд социальных факторов, хотя также определяется объективным ходом деятельности общества и реальной общественной обстановкой, действуя на человека и на его физическое развитие и подготовленность, зависит от сознания и воли отдельных людей. Физическая культура в этом отношении и представляет собой социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей. Одной из форм ее направленного функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей, физическое воспитание. По мнению многих ученых, отличительные особенности физического воспитания определяются в основном тем, что это есть процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие

физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. В этом аспекте физическое воспитание является формой социального воздействия на биологическое по своей природе развитие организма человека.

Но было бы слишком недальновидно считать физическую культуру участвующей только в воспроизведении физической сущности общественного человека или лишь как фактор, модифицирующий образ жизни индивидуума. Именно поэтому, формулируя специфическую задачу физкультурного воспитания, мы предполагаем возможности воздействия на формирования личности индивида и в частности одной из ее сторон - физической культуры.

Поэтому нельзя смешивать понятия "физическое развитие", "физическое воспитание" и "физкультурное воспитание". Первое является объективным процессом, который совершается в организме человека, второе - активным воздействием человека на этот процесс, а третье выступает как целенаправленный процесс приобщения людей ко всем ценностям физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание и его составная часть физическое воспитание - это всегда педагогический процесс целенаправленного, регулируемого изменения физических и духовных кондиций человека, основная задача которого - сознательно и целенаправленно познавать и непротиворечиво реализовывать в физкультурной практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования физического потенциала человека.

В современной теории физической культуры все четче формируется тенденция использования философско-культурологического подхода при рассмотрении феномена физической культуры и механизма ее формирования каждой личностью. В связи с этим чаще ставится вопрос не о "физическом", а о "физкультурном" воспитании человека. Если в слове "физическое" традиционно акцент



на двигательном, биологическом, то в термине "физкультурное" присутствует культура, то есть воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры .

В соответствии с разработанной нами классификацией ценностный потенциал физической культуры можно условно разделить на составляющие его интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные и мобилизационные ценности. Обратимся к их краткой характеристике.

Содержание *интеллектуальных ценностей* представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, закаливания и здорового стиля жизни.

К *ценностям двигательного* характера, по нашему мнению, следует отнести лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения в двигательной подготовленности человека, его реальный физический потенциал.

Под *ценностями технологий* формирования физической культуры мы понимаем различные комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки - все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки.

Важными, пожалуй, еще недостаточно осмысленными, ценностями физической культуры являются *ценности интенционного характера*, отражающие сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в данном обществе, ее популярность у различных категорий людей, а главное, их желание и готовность к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры. По эффективности освоения этих ценностей можно реально оценить запросы общества и каждого

человека в физической культуре, а также их действительное отношение к этой важнейшей сфере культуры.

К этой же группе ценностей мы относим и социально-психологические установки людей, которые определяются характером, структурой и направленностью потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций на занятия физическими упражнениями и спортом.

Особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного молодого поколения имеет освоение детьми и молодежью *мобилизационных ценностей* физической культуры. К их числу относятся воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями способность к рациональной организации своего бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение, наконец, просто "выкрутиться" из сложной ситуации.

В жизни человеку бывают необходимы не только хорошо сбалансированные оптимумы физических и духовных проявлений, но и способность действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов своего организма в экстремальных ситуациях, готовность организма "пережить" резкие возмущения (болезнь, травму, аварийные ситуации, стихийные бедствия, социально обусловленные неожиданные или долгосрочные нагрузки на психику, физические перегрузки и т.п.). Вероятность возникновения таких критических ситуаций не столь мала, чтобы этим можно было пренебречь, поэтому способность организма к мобилизации в подобных условиях также должна формироваться путем тренировки, как и другие физические, психологические и функциональные проявления. Нет никакого сомнения, что физкультурная и спортивная деятельность облегчает такое формирование, опосредованно влияя на создание "запаса" функциональных и психических возможностей организма и

отрабатывая в искусственно создаваемых экстремумах будущие ответы на неожиданные, "нештатные" внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных резервов организма.

Формирование новой системы представлений о ценностях физической культуры в современных условиях мы связываем с дальнейшей гуманизацией и демократизацией общества, обращением к человеку как мере всех вещей, к его нравственному самоопределению и индивидуальному действию. Такой подход влечет за собой отказ от утилитарного использования ценностей физической культуры, коренной пересмотр целей физического воспитания, связанных с общей и профессиональной подготовкой, в сторону развития его гуманизирующих и культуuroобразующих функций. Говоря о развитии ценностного потенциала физической культуры, следует отметить, что его состав остается относительно стабильным. Содержательные же аспекты ценностей постоянно обновляются, дополняются, совершенствуются, по мере того как развивается знание и повышается уровень общественной культуры. Опираясь на результаты вышеизложенного методологического анализа подходов к построению адекватной запросам современной жизни систем формирования физической культуры детей и молодежи, а также на результаты проведенных нами многолетних исследований данной проблемы предоставляется возможным сформулировать концептуальные направления, обеспечивающие развитие идеи физкультурного воспитания и освоения новейших технологий в этой сфере.

## **1.2 Основные идеи, направления и принципы физкультурного воспитания**

Физкультурное воспитание ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход - формирование физической

культуры личности. Рассмотрим основные концептуальные положения развития физкультурного воспитания, определяющие его сущность и прогрессивную направленность:

- либерализация процесса воспитания, изменяя сложившиеся педагогические авторитеты общественно- государственной системы физического воспитания, расширяя сотрудничество и взаимную ответственность людей, способствует переходу отношений объекта и субъекта воспитания в субъект-субъективные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставлению каждой личности возможности овладения основами физической культуры на путях свободной реализации физических способностей;

- гуманизация процесса воспитания ориентирует его на обязательный учет индивидуальных особенностей каждого человека, развития самостоятельности личности, приобщения людей к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе;

- непрерывное развитие физкультурного воспитания, представляющее собой динамическое движение поливариантного педагогического процесса, построенного на использовании гибких методов и средств обучения, обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, а также самостоятельность и инициативу занимающихся;

- гармонизация содержания физкультурного воспитания обеспечивает соразмерное представление в нем процессов духовного и телесного развития человека, использование средств физической культуры как социально-культурной предпосылки для гармонического формирования и реализации всего спектра способностей индивида.

Внедрение рассмотренных концептуальных положений в физкультурно-спортивную практику возможно при условии формирования принципов, обосновывающих теоретическую и

методологическую направленность физкультурного воспитания. Суть этих принципов отражает ряд закономерных черт его развития, конкретизирует и представляет конструктивный смысл системного построения данного процесса.

**Основополагающим принципом физкультурного воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса.**

В основе этого принципа лежат идеи выдающегося ученого Л.С. Выготского, утверждающего, что личность должна в активной форме, посредством деятельности присвоить исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры. Только тогда, по его мнению, личность может стать полноценным членом общества. Согласно этим идеям можно утверждать, что психофизическое развитие личности осуществляется не только посредством приобретения социально-практического опыта, но и через формирование ее мировоззрения и усвоение системы знаний.

***Принцип деятельностного подхода*** к освоению физкультурно-спортивной практики характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением человека в процесс физического самообразования и самосовершенствования. Данный принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее способствует его развитию. Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности. Таким образом, в основе данного принципа заложена идея

непрерывного физкультурного образования человека, суть которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни.

**Принцип поливариантности и многообразия** физкультурного воспитания, основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностными ориентациями и физкультурными интересами.

Реализация данного принципа возможна при условии отказа от излишней унификации и стандартизации процесса воспитания, создания возможно большего числа альтернативных программ физкультурного воспитания населения, учитывающих национальные и региональные условия, половые признаки, профессиональную направленность и другие значимые различия.

**Принцип оптимизации** физкультурного воспитания определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний занимающихся. Он предусматривает требование соблюдения этико-гуманистических положений при определении индивидуальных физических нагрузок, возможности использования спортивных или оздоровительных методик в соответствии с целями, поставленными самим занимающимся, с учетом потребностей и мотивов, приведших его к занятиям физическими упражнениями.

Последовательная реализация сформулированных положений и принципов физкультурного воспитания предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности. Рассмотрим основные научные подходы к освоению ценностей физической культуры.

### **1.3 Освоение новых технологий формирования физической культуры молодого поколения**

Традиционно теоретические знания в области физической культуры осваивались детьми и молодежью в ходе прослушивания лекций, бесед со школьными учителями, тренером, иногда с врачом. Однако такие знания формировали лишь элементарную информативность о пользе занятий физическими упражнениями и спортом для здоровья и физического развития. Таким образом, в современном обществе сложилось противоречие между накопленным научно-технологическим и теоретическим потенциалом физической культуры и уровнем его освоения отдельными людьми.

Преодолеть это несоответствие *в освоении интеллектуальных ценностей* можно только при условии целенаправленного обогащения людей широким кругом физкультурных знаний, путем создания системы информационно-образовательного обеспечения процесса формирования здорового стиля жизни .

Процесс освоения человеком интеллектуального компонента физической культуры опирается на принципы педагогической технологии и предусматривает решение, по крайней мере, следующих задач: овладение фундаментальными основами этого знания, освоение методов поиска и использования нужной информации, формирование осознанного стремления к оптимизации своего физического состояния.

Структурное построение интеллектуального воспитания должно быть обусловлено содержанием его общеобразовательного и специфического компонентов. Направленность этого процесса на освоение общеобразовательного физкультурного знания связана с задачей создания у занимающихся целостного представления о физической культуре и ее неразрывной связи с другими областями

знания: историей, философией, экологией и т.д. Специфический компонент призван обеспечивать физкультурно-спортивную теоретическую подготовку молодого человека, его умение применять физкультурно-спортивные знания в организации собственной физической активности или в общественной физкультурной практике.

Для эффективной реализации идей интеллектуального воспитания необходимо задействовать уже имеющийся потенциал физкультурного и валеологического знания, используя существующие информационные структуры (телевидение, радио, газеты, журналы, книги, лекционную и наглядную пропаганду). В то же время мы убеждены, что кардинальные изменения в массовом физкультурном образовании молодежи могут произойти только в случае создания системы информационно-образовательного обеспечения здорового стиля жизни, координирующей и направляющей работу всех средств информационного и пропагандистского воздействия на человека и общество.

Огромный резерв в повышении эффективности интеллектуального воспитания мы видим в совершенствовании структуры межпредметных связей в школьном образовании.

Перспективной предпосылкой к эффективному освоению интеллектуальных ценностей может, на наш взгляд, служить деятельностный подход. Традиционная система образования с ориентацией на заучивание знаний и схоластическое их применение приводит, по признанию педагогов, к тому, что человек, даже усвоивший знания в какой-либо области, становится неспособен понимать новое, отклоняющееся от привычных объяснений явление. В связи с этим освоение человеком интеллектуального компонента физической культуры должно сочетаться с воспитанием его познавательной активности, освоением методов анализа выполняемых



действий на основе осмысленного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Глубинная сущность деятельностного подхода к процессу воспитания физической культуры человека состоит в том, что он ориентирует не только на усвоение знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека.

Немаловажно, что этот подход противостоит вербальным методам и формам догматической передачи готовой информации, пассивности обучения, бесполезности самих знаний, умений и навыков, которые не реализуются в деятельности.

Как основу ценностей двигательного характера мы рассматриваем опыт совершенствования процесса построения движений, накопленный человечеством в ходе его культурного развития. Именно образцы совершенной моторики ориентируют процесс формирования физической культуры человека на творческое использование возможностей физкультурно-спортивной практики для эффективного освоения двигательных умений и навыков и развития его физических кондиций.

Особенностью подхода к освоению этого рода ценностей является его направленность на сознательное использование способов двигательной и спортивной деятельности и умение применять их в самоорганизации здорового стиля жизни.

Обосновывая перспективы повышения эффективности *освоения ценностей двигательного характера*, необходимо, на наш взгляд, рассмотреть проблему выбора индивидом форм и средств организации собственной физической активности. Решение данной проблемы видится нам, прежде всего, в либерализации физического воспитания.

Мы считаем, что либерализация этого процесса создает условия для индивидуализации и дифференциации, способствующих

проявлению и развитию способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, вариативность содержания и многообразие форм позволяют организовывать физическую активность человека сообразно с его ценностными ориентациями, интересами и потребностями в сфере физической культуры.

Методологической основой либерализации являются исследования В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха и др., в которых показано, что наилучшие результаты развития моторики человека обеспечиваются при возможно более полном учете его индивидуальных двигательных характеристик, социально-психологических факторов, морфофункциональных особенностей. Отсюда приоритетными в педагогических конструкциях оказываются такие методы и формы обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение человека к средствам физической культуры.

Это создает предпосылки к его физическому самовоспитанию, саморазвитию и самореализации. Самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях человека к определенному виду деятельности. Из этого следует, что единая для всех учебная программа физкультурного воспитания будет заведомо неэффективной для каждого занимающегося; вместе с тем арсенал средств и методов физического воспитания настолько широк и разнообразен, что позволяет найти адекватные решения для использования средств и методов физического воспитания в согласии с индивидуальными особенностями каждого человека.

Таким образом, либерализация процесса формирования физической культуры человека потребует отказа от излишней унификации и стандартизации содержания воспитания, создания возможно большего числа альтернативных программ, учитывающих

национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническую обеспеченность конкретных учебных заведений. В данной ситуации немаловажно, что можно будет в большей степени учитывать интересы занимающихся и профессиональные возможности педагогических коллективов.

Обращаясь к вопросу о перспективах *освоения ценностей педагогических технологий* физической культуры, в первую очередь следует говорить о творческом переносе передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания, т.е. о своеобразной конверсии средств, методов и форм спортивной подготовки.

В процессах адаптирования технологических достижений в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала молодого человека принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования.

Это особенно важно для повышения эффективности физического воспитания детей, подростков и молодежи, где до сих пор приоритетная роль отводилась обучению двигательным умениям и формированию навыков. В результате упускались самые благоприятные возможности для развития физических качеств человека в сенситивные периоды их возрастной эволюции. Внедрение концепции тренировки в сочетании с обучением в методику физического воспитания может оказаться решающим фактором преобразования менталитета педагогов и тренеров, работающих с дошкольниками, школьниками и студентами.

Методический арсенал физического воспитания и "спорта для всех" должен быть существенно обогащен за счет использования конкретных технологий развития физических качеств и освоения техники выполнения двигательных действий, выработанных при

осуществлении спортивной подготовки олимпийцев. Суть заимствований здесь, конечно, не в механическом переносе объемов и интенсивности тренировочной работы олимпийцев в практику физического воспитания и "спорта для всех", а в использовании наработанных ими путем многих проб и ошибок наиболее удачных приемов достижений в биомеханическом и функциональном планах.

Особого внимания заслуживают успехи олимпийцев в организации многолетней спортивной тренировки. Специалистам спорта высших достижений уже давно ясно, что каждый день 15-20-летней спортивной карьеры - на вес золота. Специалисты в области физического воспитания и "спорта для всех" еще не прониклись сознанием того, что существует дефицит времени и для полноценного формирования и поддержания достойного уровня физической кондиции человека.

По существу нам только предстоит создать систему многолетней физической подготовки от рождения до старости, и в этом процессе опыт тренировки олимпийцев может стать серьезной концептуальной опорой для структурирования этапов подготовки и конкретизации их содержания.

Однако нужно помнить о необходимости разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий и их строгой сбалансированности с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний самого занимающегося.

Особенностью физической культуры современного общества является определенный дуализм, который обусловлен наличием двух уровней этого вида культуры: спортивного, который иногда называют элитарным, и массового, призванного обеспечить развитие физических кондиций и укрепление здоровья основной части населения. Взаимодействие этих уровней не всегда соответствует реализации

социальных задач и той роли, которую общество отводит физической культуре.

И если в сфере спорта действуют, как правило, экстремальные режимы преобразования физического потенциала человека, то в области физического воспитания в силу различных обстоятельств интенсивность этого процесса бывает явно недостаточной. Поэтому возникает необходимость своеобразного компромисса, позволяющего в полной мере использовать достижения физкультурного знания, опыт спортивной подготовки и (в то же время) уйти от примитивизма и организационно-методической слабости физического воспитания.

Говоря о перспективах повышения эффективности физической культуры, следует особо остановиться на эмоциональном аспекте процесса воспитания. Важнейшим эмоциональным фактором в освоении ценностей физической культуры является получение быстрого эффекта от физкультурно-спортивных занятий. Поэтому приоритет в развитии физкультурно-оздоровительных форм должен отдаваться пользующимся популярностью видам физической активности, например, таким, как шейпинг, ритмическая или атлетическая гимнастика, дающим быстрые результаты в физической подготовленности, коррекции фигуры, снижении массы тела. Успех, даже небольшая победа над собой - это потенция, превращающая человека в субъект осознанного воздействия на собственное здоровье.

В этой связи можно с уверенностью говорить, что будущее за такими видами физкультурной и спортивной деятельности, которые способствуют гармоническому развитию интеллектуальных двигательных способностей занимающихся, обеспечивая тем самым новые возможности привлечения эмоционального фактора. Примером могут служить уже проводимые регионами детские и молодежные соревнования "спартианского движения": "Рыцари спорта", "Спартианская семья", "Сибириада" и т.п. Такие состязания не просто

имеют физкультурно-спортивный характер, но и несут в себе социально-культурный, образовательный и воспитательный смысл.

Обращаясь к перспективам *освоения ценностей интенционального характера*, нужно иметь в виду, что они оказывают значительное влияние на сферу физической культуры. Уровень развития этих ценностей во многом определяет финансово-экономическую и производственную деятельности государственных и общественных организаций, призванных создавать условия для полноценной физической активности и спортивной подготовки людей. В то же время деятельность общества, его реальные условия по обеспечению экономических, правовых, нравственно-этических, информационных и других условий для развития сферы физической культуры служит одним из критериев цивилизованности современного общества.

Перспективным в освоении ценностей интенционального характера может стать активное влияние средств массовой информации на формирование ментальных ориентаций общества на здоровье нации путем пропаганды здорового образа жизни, идей охраны природы человека, создания спортивного имиджа делового человека, своеобразной моды здоровья, силы, выносливости, физической красоты человека.

Процесс освоения *мобилизационных ценностей* должен регулироваться характером и значимостью решения задач физкультурного воспитания. Формирование спортивного стиля жизни само по себе предполагает высокую организованность жизнедеятельности человека. Регламентированные этим стилем постоянные повторяющиеся действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учет физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей и способностей спортивной

деятельности и физического самосовершенствования - вот перечень лишь немногих реальных факторов, обеспечивающих освоение человеком физкультурных ценностей мобилизационного характера.

Современное общество провозгласило идею приоритета в развитии личностных способностей и индивидуальности человека. Одним из факторов полноценной реализации этой идеи является освоение комплекса ценностей физической культуры как мощного стимула самореализации человеческой личности, прежде всего через новые возможности самоорганизации на основе высокого уровня функциональных и психологических кондиций, приобретенного в процессе активной физкультурно-спортивной деятельности.

#### **1.4 Взаимосвязь дошкольного и школьного физического развития**

##### **1.4.1 Обзор методик здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольных образовательных учреждениях**

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

*Т.Н. Доронова* - кандидат педагогических наук в своей программе «Радуга» обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, основным компонентом она отдавала предпочтение самому

важному предмету воспитания - физической культуре. «От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни». Ею определены основные формы работы с детьми в главе «Растим здорового ребенка» по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно- оздоровительной работе. Вся работа вынесена в разделы «Формируем привычку к здоровому образу жизни», «Суточный режим жизни», «Бодрствование», «Сон», «Питание», «Навыки здоровья», «Формируем культуру движений». Постепенно ребенок овладевает основными культурно - гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Ею освещены важные на современном этапе вопросы поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, умению избегать или даже предотвращать их. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения. Профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений.

Программа авторского коллектива под руководством Л.А. Венгер «Развитие», в которую заложены два теоретических положения. Теория А.В. Запорожца о само ценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию. И концепция Л.А. Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка. А М.Д. Маханева и



доктор психологических наук О.М. Дьяченко в 2000 году разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка к программе «Развитие». Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения) с другой - конкретные описания физкультурных занятий проводимых в зале. Они ценны тем, что позволяют использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе «Развитие» и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. М. Д. Маханевой обращается большое внимание на правильное питание детей. На необходимость его полноценности. Ею критикуется общепринятая система физического воспитания, которая не может решить проблемы на современном этапе, так как не учитывает конкретные условия детских учреждений в разных регионах России, не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем, не реализует потребности детей в движении М.Д. Маханевой разработаны:

*Гигиенические факторы:* Режим, питание, гигиенические процедуры.

*Средства физического воспитания:* Закаливание (специальные меры закаливания, беседы), Физические упражнения (спортивные игры, праздники, развлечения, физкультурные занятия, подвижные игры, утренние гимнастики, плавание).

В.Т. Кудрявцев - доктор психологических наук, Б.Б. Егоров - кандидат педагогических наук определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая педагогика оздоровления в 2000 году. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы:

- Приобщение к физической культуре.
- Развивающая форма оздоровительной работы.

Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров указывают на ряд противоречий существующих на современном этапе.

Роль движений в целостном психологическом развитии является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особенного обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка- дошкольника. Они вынесены на их взгляд, на периферию образовательного процесса. То же они говорят об оздоровительной работе.

Все это на их взгляд ведет к утрате источников развития ребенка, росту детской заболеваемости. Материалы В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова продолжают идеи физиологов - А.А.Ухтомского и Н.А. Бернштейна, психологов - А.В. Запорожца и В.П. Зинченко, педагога П.С. Лесгафта, философа Э.В. Ильенкова, педиатра и педагога Ю.Ф. Змановского.

Авторы программы исходят из того, что : «ребенок - это целостный духовно-телесный организм - средоточник, посредник и преобразователь значимых для него природно- и социально-экологических связей.. *Эффект* образовательно-оздоровительный усматривается нами в воспитании у ребенка способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательно-игровой деятельности». Общая цель данной программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании

психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Развивающая педагогика оздоровления состоит из 4 разделов. И постепенно оформляется на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его зачинателей был российский ученый-педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский.

Названному направлению присущ ряд отличительных черт:

1. Представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.

2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

4. Индивидуально-дефференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.

Кандидат педагогических наук, доцент Н.Н. Ефименко /Украина/ в 1999 году выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. *Красной нитью проходит идея превратить однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.*

Чем коренным образом система Н.Н. Ефименко отличается от других Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Д.В. Хухлаевой, Ю.В. Змановского, Л.В. Карманова в 10 профессиональных заповедях:

- Следуй логике природы - педагогика должна быть естественной;
- Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали;
- Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях, подбирай подготовительную часть занятия в соответствии с «эволюционной гимнастикой».

Деление занятий на 3 части должно быть не формальным, а по физиологической сути.

«Театр физического воспитания дошкольников», играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать. Физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями/ Двигательный портрет дошкольника рисует методика игрового тестирования, «создавай тренажеры сам», «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции», «Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

В программе «Основы безопасности дошкольников» В.А. Ананьева. В разделе «Здоровье человека и окружающая среда», «Здоровье и образ жизни человека» автор ставит задачи развития физической активности детей, их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники. беседы, чтение литературы, использование эмоционально- привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», разработанная кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой и Р.Б. Стеркиной, кандидатом педагогических наук О.Л. Князевой. Авторы отмечают, что безопасность и здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных детьми знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в жизненных различных ситуациях, в том числе и неожиданных. Определяя основное содержание работы по ОБЖ и направления развития детей, авторы программы посчитали необходимым выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность жизни. Основное содержание работы по программе должно строиться, по мнению авторов, по нескольким направлениям:

1. Ребенок и другие люди.
2. Ребенок и природа.
3. Ребенок дома.
4. Эмоциональное благополучие ребенка.
5. Ребенок на улицах города.
6. Здоровье ребенка.

Содержание последнего раздела «Здоровье ребенка» представляет для нас научный интерес, поскольку позволило выявить, какое содержание работы предлагают авторы в этом разделе, каков его объем, какими средствами предлагают его решать. Так, авторы содержание раздела направляют на формирование у ребенка представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Ребенок должен знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Педагог, работающий по этой программе, должен рассказать детям, как устроен организм человека, как работают основные системы и органы (опорно-двигательная, мышечная, пищеварительная,

выделительная, кровообращение, дыхание, нервная система, органы чувств). Важно при этом сформировать у ребенка умение прислушиваться к своему организму, помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы, говорящие о состоянии всех органов и систем.

Кроме программ, были проанализированы методические пособия по исследуемой проблеме. Они достаточно широко представлены в педагогической теории. Наиболее ценными, на наш взгляд, являются пособия, представляющие несколько средств оздоровления детей в условиях детского сада, содержащие подробные характеристики нетрадиционных способов оздоровления. К таким пособиям относятся работы Ю.Ф. Змановского и его коллег, методические рекомендации А.И. Баркан, Л.И. Латохиной, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершаловой и др. Интересные с педагогической точки зрения публикации найденные нами в журналах «Дошкольное воспитание», «Обруч».

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей. Можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех проанализированных программ для дошкольных учреждений:

- Научить детей определять свое состояние и ощущения.
- Сформировать активную жизненную позицию
- Сформировать представления о своем теле, организме.
- Учить укреплять и сохранять свое здоровье

- Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
- Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
- Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

#### **1.4.2 Классификация методов обучения физической культуре в начальной школе**

Одной из острых проблем современной дидактики является проблема классификации методов обучения. В настоящее время нет единой точки зрения по этому вопросу. В связи с тем, что разные авторы в основу подразделения методов обучения на группы и подгруппы кладут разные признаки, существует ряд классификаций.

Наиболее ранней классификацией является деление методов обучения на методы работы учителя (рассказ, объяснение, беседа) и методы работы учащихся (упражнения, самостоятельная работа).

Распространенной является классификация методов обучения по источнику получения знаний. В соответствии с таким подходом выделяют:

- а) словесные методы (источником знания является устное или печатное слово);
- б) наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия);
- в) практические методы (учащиеся получают знания и вырабатывают умения, выполняя практические действия).

Более подробно остановимся на этой классификации.

**СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ.** Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Словесные методы позволяют в

кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. Слово активизирует воображение, память, чувства учащихся.

Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.

На уроках физической культуры в начальной школе применяются, чаще всего, рассказ, объяснение, беседа.

**Рассказ.** Метод рассказа предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала. Этот метод применяется на всех этапах школьного обучения. Меняется лишь характер рассказа, его объем, продолжительность.

К рассказу, как методу изложения новых знаний, обычно предъявляется ряд педагогических требований:

- рассказ должен обеспечивать идейно-нравственную направленность преподавания;
- содержать только достоверные и научно проверенные факты;
- включать достаточное количество ярких и убедительных примеров, фактов, доказывающих правильность выдвигаемых положений;
- иметь четкую логику изложения;
- быть эмоциональным;
- излагаться простым и доступным языком;
- отражать элементы личной оценки и отношения учителя к излагаемым фактам, событиям.

**Объяснение.** Под объяснением следует понимать словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений.

Объяснение – это монологическая форма изложения. К объяснению чаще всего прибегают при изучении теоретического материала различных наук, решении химических, физических,



математических задач, теорем; при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

Использование метода объяснения требует:

- точного и четкого формулирования задачи, сути проблемы, вопроса;
- последовательного раскрытия причинно-следственных связей, аргументации и доказательств;
- использования сравнения, сопоставления, аналогии;
- привлечения ярких примеров;
- безукоризненной логики изложения.

Объяснение как метод обучения широко используется в работе с детьми разных возрастных групп. Однако в среднем и старшем школьном возрасте, в связи с усложнением учебного материала и возрастающими интеллектуальными возможностями учащихся, использование этого метода становится более необходимым, чем в работе с младшими школьниками.

**Беседа.** Беседа – диалогический метод обучения, при котором учитель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учеников к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного.

Беседа относится к наиболее старым методам дидактической работы. Ее мастерски использовал Сократ, от имени которого и произошло понятие “сократическая беседа”.

В зависимости от конкретных задач, содержание учебного материала, уровня творческой познавательной деятельности учащихся, места беседы в дидактическом процессе выделяют различные виды бесед.

Широкое распространение имеет *эвристическая беседа* (от слова “эврика” – нахожу, открываю). В ходе эвристической беседы учитель, опираясь на имеющиеся у учащихся знания и практический опыт,

подводит их к пониманию и усвоению новых знаний, формулированию правил и выводов.

Для сообщения новых знаний используются *сообщающие беседы*. Если беседа предшествует изучению нового материала, ее называют *вводной* или *вступительной*. Цель такой беседы состоит в том, чтобы вызвать у учащихся состояние готовности к познанию нового. *Закрепляющие беседы* применяются после изучения нового материала.

В ходе беседы вопросы могут быть адресованы одному ученику (*индивидуальная беседа*) или учащимися всего класса (*фронтальная беседа*).

Одной из разновидностей беседы является *собеседование*. Оно может проводиться как с классом в целом, так и с отдельными группами учеников. Особенно полезно организовывать собеседование в старших классах, когда ученики проявляют больше самостоятельности в суждениях, могут ставить проблемные вопросы, высказывать свое мнение по тем или иным темам, поставленным учителем на обсуждение.

Успех проведения бесед во многом зависит от правильности постановки вопросов. Вопросы задаются учителем всему классу, чтобы все учащиеся готовились к ответу.

Вопросы должны быть краткими, четкими, содержательными, сформулированными так, чтобы будили мысль ученика. Не следует ставить двойных, подсказывающих вопросов или наталкивающих на угадывание ответа. Не следует формулировать альтернативных вопросов, требующих однозначных ответов типа “да” или “нет”.

В целом, метод беседы имеет следующее преимущество:

- активизирует учащихся;
- развивает их память и речь;
- делает открытыми знания учащихся;
- имеет большую воспитательную силу;

- является хорошим диагностическим средством.

Недостатки метода беседы:

- требует много времени;
- содержит элемент риска (школьник может дать неправильный ответ, который воспринимается другими учащимися и фиксируется в их памяти);
- необходим запас знаний.

**НАГЛЯДНЫЕ МЕТОДЫ.** Под наглядными методами обучения понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.

Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: **метод иллюстраций и метод демонстраций.**

**Метод иллюстраций** предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске и пр.

**Метод демонстраций** обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, технических установок, кинофильмов, диафильмов и др.

Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. (Например, показ иллюстраций через эпидиаскоп или кодоскоп). Внедрение новых технических средств в учебный процесс (телевидения, видеомагнитофонов, компьютеров) расширяет возможности наглядных методов обучения.

При использовании наглядных методов обучения необходимо соблюдать ряд условий:

а) применяемая наглядность должна соответствовать возрасту учащихся;

б) наглядность должна использоваться в меру и показывать ее следует постепенно и только в соответствующий момент урока;

в) наблюдение должно быть организовано таким образом, чтобы все учащиеся могли хорошо видеть демонстрируемый предмет;

г) необходимо четко выделять главное, существенное при показе иллюстраций;

д) детально продумывать пояснения, даваемые в ходе демонстрации явлений;

е) демонстрируемая наглядность должна быть точно согласована с содержанием материала;

ж) привлекать самих учеников к нахождению желаемой информации в наглядном пособии или демонстрационном устройстве.

**Наиболее применимы на уроках физкультуры в начальной школе практические методы.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ.** Практические методы обучения основаны на практической деятельности учащихся. Этими методами формируют практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения, и практические работы.

**Упражнения.** Под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества. Упражнения применяются при изучении всех предметов и на различных этапах учебного процесса. Характер и методика упражнений зависит от особенностей учебного предмета, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста учащихся.

По степени самостоятельности учащихся при выполнении упражнений выделяют:

а) упражнения по воспроизведению известного с целью закрепления – **воспроизводящие** упражнения;

б) упражнения по применению знаний в новых условиях – **тренировочные** упражнения;

#### **1.4.3 Личностное развитие младших школьников**

Направленность современного образования на личность школьника как нигде ярко проявляется на уроке физической культуры.

Не будет у школьника мотивации к занятиям физической подготовкой, к здоровому образу жизни – не будет результата в физическом развитии и физической подготовленности.

Нравственные качества и мотивы также занимают важное место в структуре личности школьника, поэтому обоснованно применение элементов народной национальной культуры в учебном процессе по физическому воспитанию.

Уровень развития личности во многом зависит от уровня развития межличностных отношений социальной группы, в которую она включена. Социальные группы, взаимодействуя между собой, вырабатывают определенные социальные стереотипы. Наиболее известны этнические или национальные стереотипы.

В истории и в современную эпоху в мире существовало и существует огромное разнообразие видов культур как локально-исторических форм общности людей. Каждая культура своими пространственными и временными параметрами тесно связана со своим творцом-народом. Культура выражает специфику уклада жизни, поведение отдельных народов, их особый способ мировосприятия в мифах, легендах, системе религиозных верований и ценностные ориентации, придающие смысл существованию человека.

Антропологическое изучение культур обязательно включает в себя явное или неявное противопоставление, сравнение традиционного

и современного типов культур. Традиционная культура – это образ жизни общества, в котором регуляция осуществляется на основании обычаев, традиций, установлений. Источник знаний и умений – старшее поколение. Современный тип культуры характеризуется достаточно быстрыми изменениями в процессе непрерывной модернизации. Источник знаний, умений, культурных навыков – институализированная система воспитания и обучения.

Надо иметь в виду, что в сельской местности развитых стран существует тенденция к сохранению традиционного образа жизни. Таким образом, в одной стране могут объединяться два типа культуры – унифицированно-индустриальная и этнически самобытная, традиционно-ориентированная. Россия, например, представляет собой сложное сочетание традиционной и современной культур.

Культурное развитие человека включает в себя присвоение им нравственных норм и ценностей общества. Формирование нравственных взглядов, убеждений, идеалов, определяющих повседневное поведение человека, осуществляется в условиях морального выбора в поведении и деятельности.

К простым, общечеловеческим моральным нормам относятся: любовь к Родине, уважение к достижениям материальной и духовной культуры, уважение к родителям, старшим, честность, скромность, осуждение жестокости и другие. Все это создает высокий уровень духовности в деятельности людей.

Теперь стало очевидно, что уважение к культурному наследию своего народа – это одна из форм проявления внутренней культуры человека. Сегодня, наконец утвердилось признание того, что патриотизм выражается в преданности высшим ценностям народа, опираясь на духовно-национальные начала, базируется на принципах органического восприятия высоких патриотических идей, берущих свои истоки в глубине веков и составляющих основы русского

национального самосознания. Это направление является обязательным основанием оздоровления современной начальной школы.

Современная школа нуждается в такой организации своей деятельности, которая обеспечила бы развитие индивидуальных особенностей и творческого отношения к жизни каждого учащегося, внедрение различных инновационных учебных программ, реализацию принципа гуманного подхода к детям и другие. Иными словами, школа чрезвычайно нуждается в знании об особенностях развития каждого конкретного ребенка. Это предполагает психолого-педагогическое изучение школьников на протяжении всего периода обучения с целью выявления индивидуальных вариантов развития, творческих способностей ребенка, укрепления его собственной позитивной активности, раскрытия неповторимости его личности.

Нравственные качества и мотивы занимают важное место в структуре личности школьника. Нравственное развитие младшего школьника осуществляется на основе освоения им нравственных знаний и нравственного опыта предыдущих поколений, эмоционального переживания нравственных отношений современного общества.

Преобразования в физическом воспитании подрастающего поколения должны быть направлены на усиление его культуuroобразующих и гуманистических функций.

Определено место и направленность методов нравственного воспитания на занятиях по физическому воспитанию. Воспитательные воздействия, сочетаясь со средствами физического воспитания, обеспечивают выполнение следующих функций:

1. Формирование, уточнение и закрепление знаний, представлений и понятий о нормах нравственного поведения.
2. Создание положительного эмоционального настроения перед выполнением упражнений.

3. Включение в организованную коллективную деятельность и в ходе ее приучение к культуре поведения.

Организация работы в области физического воспитания учащихся базируется в настоящее время на исследовании спортивно-диагностических нормативов (президентские тесты, тесты мэра г. Москвы и другие) и почти не учитывает мотивы и потребности школьников в регулярных занятиях тем или иным видом двигательной активности.

Учет состояния мотивационно-потребностной среды детей выдвигается в современном образовательном процессе как обязательное условие воспитания у них устойчивого желания к ведению здорового образа жизни.

Для успеха в учебно-воспитательном процессе значимо то отношение, которое основывается на внутренних потребностях.

Школа должна раскрыть перед младшими школьниками основные черты русского национального самосознания, воспитывать у учащихся высокое чувство национального достоинства, без которого невозможно сформировать патриотическое сознание личности, любовь к Отечеству, России.

Приобщение учащихся начальной школы к национальной культуре должно осуществляться через продуманные, глубокие авторские программы. Внесение изменений в программу по физической культуре позволит вернуть в школу такие народные игры и забавы, как лапту, городки, русскую борьбу и другие. Благодаря смыслу, заложенному в русских народных играх, в детях может ожить двигательная генетическая память.

В концепции развития школы должна быть заложена организация обучения и воспитания целостного процесса формирования национального самосознания у учащихся в разделе физического воспитания. Поэтому не случайно все чаще поднимается вопрос о



разработке концептуальных подходов к предмету «Физическая культура» на основе русских традиций. Главная цель концепции сделать жизнь детей ярче, содержательнее, духовнее, приобщить их к двигательной русской культуре, помочь ребятам развить свои способности и дарования.

## **Глава II. Методы физического воспитания на уроках физкультуры в начальной школе**

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения.

Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования.

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно

реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения.

Особенностями уроков физической культуры в начальной школе являются знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера. Очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать его значимость. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Как известно, основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы, связанные с незнакомой обстановкой в начале школьного обучения, создание предпосылок для нарушения осанки, недостаточная двигательная активность.

Основными разделами, которыми нужно овладеть младшим школьникам на уроке физической культуры, являются основы дыхательной гимнастики, навыки мышечной релаксации, комплексы

для психической регуляции, упражнения на концентрацию внимания, комплексы для профилактики нарушений осанки. Очень важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, научить детей знаниям по основам оздоровительной и развивающей физической культуры, а также использовать на уроках упражнения для профилактики простудных заболеваний, закаливающие мероприятия.

## **2.1 Игровая деятельность как форма и метод обучения младших школьников**

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания.

Ребенка, начинающего обучение в школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и

условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы.

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений.

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для

комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

## **2.2 Примерное содержание основной части урока физической культуры типа круговой тренировки на основе игрового метода**

### ***1-й класс***

**Задача урока:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно-координационных способностей.

**Дозированная нагрузка:** количество и интенсивность упражнений лимитируются величиной пульса 140–150 уд/мин.

**Ориентировочное время непрерывной работы в пределах:** 140–150 уд/мин. – 4 сс, время – 15–30 сек., темп – индивидуальный, время отдыха – 15–30 сек.

Сюжетом урока является игра «Космонавты». Учитель рассказывает о подготовке к полету в космос и о том, как важно быть

готовым в условиях полета к физическим перегрузкам, а, следовательно, учащимся необходимо повышать свои физические качества.

Рассмотрим схему построения тех станций, через которые последовательно проходят ученики.

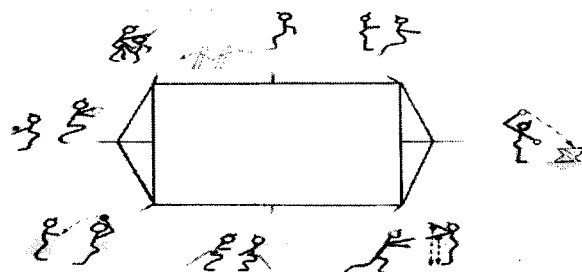


Рис. 1

*Схематические представления форм игрового метода на уроке физической культуры по типу круговой тренировки*

*1-я станция:* Подготовка к прохождению всех станций. Прыжки через скакалку. Передачи мяча.

*2-я станция:* «Перешагивание треугольника».

Один из пары держит гимнастическую палку (руки и палка образовали треугольник), второй ученик перешагивает, стараясь как можно меньше касаться палки.

*3-я станция:* «Преодоление ручья».

Из гимнастических палок укладывались «ручьи». Надо было перепрыгнуть так, чтобы не попасть в «ручей».

*4-я станция:* «Делай наоборот».

Один из учеников выполняет упражнения, другой ученик из пары делает эти упражнения наоборот (например: первый стоит руки вперед, другой – присев, руки назад и т. п.).

*5-я станция:* «Попади в цель».

Нужно попасть в корзину резиновыми кружками (от 3 до 5), кто больше.

*6-я станция:* «Капли воды».

Один ученик из пары держит теннисные мячи и внезапно опускает один, затем другой. Второй ученик должен поймать падающие «капли воды».

*7-я станция: «Хвостики».*

Ученики в парах. Каждый ученик старается поймать «хвостик» партнера, укрепленный сзади.

*8-я станция: «Передай и посчитай».*

Ученики стоят напротив друг друга, бросают мяч, стараясь быстро передать и сосчитать, сколько раз они передали мяч.

Прохождение через станции в данном игровом методе обеспечивает воздействие на воспитание ловкости (координации движений), ориентирования в пространстве, вырабатывает точность движений по временным и силовым характеристикам.

Прыжки с приземлением по заданию и через определенную отметку, жонглирование мячами, метание мяча – это подобранные в игровой форме средства воспитания ловкости.

При прохождении через станции применялись необычные исходные положения (станции 2, 3) и «зеркальный» показ (станция 4), изменялись скорость, темп (станции 3, 8), пространственные границы движения (станции 5, 6). Для более старших классов возможно усложнение игровых ситуаций, например: на станции 3 ширина «ручья» увеличивается; на станции 5 увеличивается расстояние до цели; на станции 6 используются мячики поменьше или их количество увеличивается до трех, на станции 8 мячи передаются усложненным способом: одной рукой, из-за головы и т. д.

В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части урока. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера.



Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие), во втором – об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания).

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках. Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы. Соревновательный метод широко используется в тренировке спортсменов высокого класса. В практике используются несколько методических подходов:

- выполнение соревновательным методом подготовительных упражнений с установкой на превышение параметров тренировочной нагрузки (тренировочное состязание на предельное число повторений общеподготовительного упражнения или элементов основного соревновательного упражнения и т. п.);

- состязание в выполнении эпизодически вводимых заданий, не требующих специальной подготовки, но требующих психической мобилизации (например, состязания в быстроте освоения с ходу новых форм движения или необычных сочетаний освоенных ранее элементов);

- введение в качестве предмета состязания частично видоизмененных форм основного соревновательного упражнения (метание утяжеленного снаряда, бег на дистанциях, смежных с основной соревновательной дистанцией, и др.);

- «смещение» соревновательной установки с акцентом преимущественно на качественную сторону упражнений.

Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях.

По мере адаптации спортсмена к соревновательным нагрузкам и ситуациям роль соревновательного метода в волевой подготовке не уменьшается при условии, что степень требований, предъявляемых к волевым качествам, возрастает. Таким образом, соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач

– воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию.

## **Заключение**

За последние годы в школе появилось много новых предметов, увеличился объем информации, которую должны усвоить учащиеся. Чтобы успешно учиться, школьникам необходимы хорошее самочувствие, высокая работоспособность. Поэтому особое значение приобретает предмет "Физическая культура".

Воспитание будущего гражданина страны, должно начинаться с воспитания дисциплинированности, ответственности, уважения к себе и своему здоровью.

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Конкретными задачами физического воспитания учащихся 1-4 классов являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение "школой движений";
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности.

Пути решения задач: занятия, игры-занятия, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм.

## Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. // Теория и практика физической культуры, 1993, №4.
2. Бальсевич В.К. Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теория и практика физической культуры, 1995, №4.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988.
4. Выбор методов обучения в средней школе./Под ред. Ю.К. Бабанского. М., 1981.
5. Дидактика средней школы./Под ред. М.Н. Скаткина. 2-е изд. М., 1982.
6. Казначеев В.П., Спирин Е.А. Феномен человека: комплекс социоприродных свойств. "Вопросы философии", 1988, №7.
7. Куписевич Ч. Основы общей дидактики. М., 1986.
8. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. М., 1981.
9. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
10. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции "Современные исследования в области спортивной науки".- С.-Петербург, НИИФК, 1994.
11. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Перекресток мнений, Воспитание, а не только физическая подготовка. // Физическая культура в школе. 1991, № 1.
12. Парсонс Т. Человек в современном мире: Пер. с англ. (общ.ред. В.А.Кувакина). - М.: Прогресс, 1985.

13. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. - М.: Наука, 1979.
14. Серегина О.Б. Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре. // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2000, № 2.
15. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Учеб. пособие. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. М., ВЛАДОС, 1995.
16. Эндрюс Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии //Теория и практика физической культуры. 1993